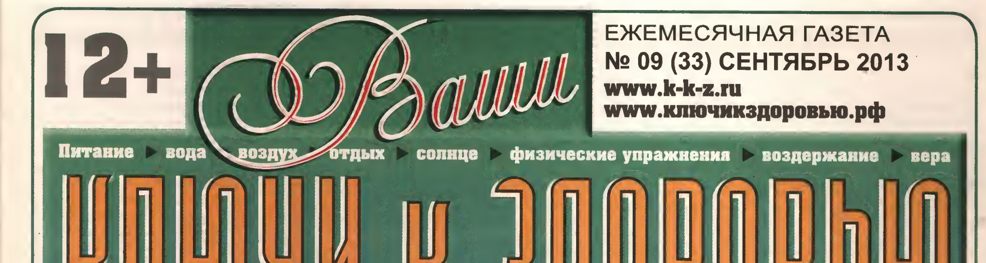
12+

ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ ГАЗЕТА
№ 09 (33) СЕНТЯБРЬ 2013
www.k-k-z.ru
www.ключикздоровью.рф



МИРОВЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ НОВОСТИ

ДЕНЬ СЕРДЦА ДЛЯ КАЖДОГО

29 сентября — Всемирный день сердца, мы решили поделиться с вами самой важной и полезной информацией о том, как уберечься от инфарктов, инсультов и других недугов.

Ишемическая болезнь сердца (ИБС) — основная причина смерти людей во всём мире. Эта болезнь практически неизлечима, но её можно контролировать и постараться избежать, если вовремя заняться профилактическими мерами.

Будьте внимательны и придирчивы к своему ежедневному рациону. Чаще всего ИБС вызывается атеросклерозом — закупоркой артерий холестериновыми бляшками и тромбами. ИБС может протекать хронически — в виде стенокардии, и остро — в виде инфаркта миокарда.

Чаще всего инфаркт развивается у тех, кто неправильно питается, мало двигается и не может справиться со стрессами. Кроме того, факторами риска являются курение (в том числе и пассивное) и употребление алкоголя. Отказ от пагубных привычек в пользу здоровых снижает риск развития заболевания и повышает качество жизни.

Болезнь сердца, вызванная алкоголем, становится причиной почти 30 % внезапных смертей у людей активного возраста. Пристрастие к спиртному может лишить жизни уже в 40–45 лет. Самый «богатый» на инсульты среди пьющих людей возраст — 40 лет. Однако сердце человека страдает не только от алкоголя.

Врачи считают, что ожирение провоцирует 80 % заболеваний сердечно-сосудистой системы. Особенно опасны внутреннее ожирение и ожирение в области живота.

Запомните: для женщин максимально допустимый обхват талии — 94 см, а для мужчин — 102 см.

Таким образом, лучшая профилактика сердечно-сосудистых заболеваний — это отсутствие вредных привычек и ежедневная физическая активность. Человек в среднем должен проходить 10 тысяч шагов в день.

Необходимо также придерживаться питания, богатого фруктами и овощами, и избегать пищи с большим количеством жиров, сахара и соли, а также поддерживать нормальный вес тела.

Источник: www.takzdorovo.ru


Фото с сайта 123rf.com

БАБУШКИ ПРОВОЦИРУЮТ РАЗВИТИЕ ОЖИРЕНИЯ У ВНУКОВ

Специалисты из Университета Хельсинки предупреждают: отдавать на воспитание своих детей бабушкам и дедушкам может быть опасно, так как бабушки часто балуют внуков сладостями, мороженым. Итог — ожирение, грозящее диабетом, болезнями сердца и преждевременной смертью.

Каждый третий ребёнок в возрасте трёх лет, за которым следили бабушка и дедушка, страдал от ожирения. Это доказало обследование 9000 британских семей.

Учёные сравнили вес трёхлетних детей, которых воспитывали бабушки или родители. В целом 23,6 % детей имели лишний вес. Среди детей, воспитывавшихся бабушками и дедушками, процент тучных составлял 26,2 %. В группе тех, кто жил с родителями — 22,9 %. В целом, когда в расчёт взяли все факторы, оказалось, что бабушки повышали риск ожирения внуков на 31 %.

НЕПРОЛЕЧЕННОЕ КОСОЛАПИЕ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К АРТРИТУ

Юрий Костенко, врач травматолог-ортопед, рассказывает, нужно ли лечить деформацию стопы вроде косолапия.

«Косолапием называются аномалии строения ступней. Согласно статистике, оно больше распространено среди мальчиков и может передаваться по наследству. Как только ребёнок начинает ходить, неправильная постановка ног становится препятствием для развития у него двигательной моторики. Непролеченное косолапие в итоге может привести к болезненному раннему артриту. Со временем наступает ограничение подвижности в суставах, изменяются их формы. Человек плохо переносит физическую нагрузку».

УЧЁНЫЕ О ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКОВ

Швейцарские учёные доказали эффект физических упражнений, изменяющий качество сна. Сотрудники университета Базеля обнаружили, что те, кто бегал полчаса до занятий в школе, испытывали улучшение сна, настроения и отличались высокой способностью концентрировать внимание.

Учёными стоматологами Университета Южного Иллинойса были исследованы энергетические напитки, которые так любит молодёжь. Их интересовали физико-химические свойства этих напитков и их воздействие на эмаль зубов. Оказалось, что энергетические напитки являются в четыре раза более кислотными, чем любые другие газированные напитки, а значит в два раза больше разъедают эмаль зубов. Если подобные напитки употреблять ежедневно в качестве замены воды, то эрозия эмали неизбежна.

Итак, исходя из вышесказанного, рекомендуем подрастающему поколению пить чистую воду.

По материалам сайта «МедДейли»
Печатается в сокращении.
Полная версия — на сайте meddaily.ru

ДИСКИНЕЗИЯ ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ

Здравствуйте, доктор!

Дискинезия желчевыводящих путей (ДЖП) — частый спутник хронического панкреатита. Дело в том, что протоки, выходящие из желчного пузыря и печени и из поджелудочной железы, затем объединяются в один общий проток, который открывается в двенадцатиперстную кишку. Поэтому какие-либо нарушения со стороны желчевыводящих путей, как правило, отражаются в той или иной степени и на состоянии поджелудочной железы, и наоборот.

ДЖП — это расстройство тонуса желчных протоков, проявляющееся нарушением оттока желчи из печени и желчного пузыря в двенадцатиперстную кишку.

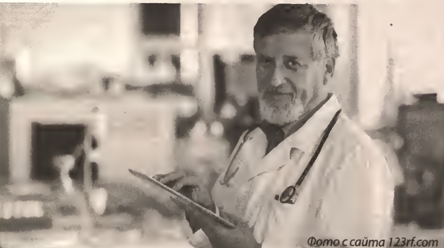


Фото с сайта 123rf.com

Причины

Основной причиной этого состояния часто является расстройство нервной системы, что вызывает нарушение сокращения мышечной стенки желчных протоков. Типична связь болей в правом подреберье с волнениями, нервно-эмоциональным напряжением. Также в развитии ДЖП играют роль последствия вирусного гепатита и других заболеваний внутренних органов.

Симптомы

Заболевание может проявляться в двух формах — гиперкинетической и гипокинетической.

Гиперкинетическая форма (усиление перистальтики желчевыводящих путей) характеризуется спазмами мышц желчевыводящих протоков, что приводит к острым коликообразным болям в правом подреберье, которые могут распространяться в правую лопатку, плечо. Обычно боли кратковременные, но могут повторяться несколько раз в сутки.

Гипокинетическая форма (слабая, вялая перистальтика), напротив, характеризуется чрезмерным расслаблением мышц протоков, снижением их тонуса, что приводит к нарушению нормального оттока желчи из печени и желчного пузыря (застою) и, соответственно, постоянным ноющим болям в правом подреберье. Также человека беспокоит тошнота, отрыжка, горечь во рту, вздутие живота, запоры.

Лечение

Для лечения в первую очередь необходимо соблюдение диеты, в частности, важно ограничение жиров (животные жиры необходимо исключить), рафинированных продуктов (изделия из белой муки, шлифованный рис). Важно придерживаться режима питания: приём пищи не более трёх раз в день, исключение перекусываний, достаточное употребление воды.

Для поддержания нормального тонуса мышц желчевыводящих протоков необходима умеренная физическая активность, например, ходьба в течение 30 – 40 минут в день. Это связано с тем, что активность скелетных мышц рефлекторно тонизирует и мышцы внутренних органов, в том числе и желчевыводящих протоков.

Также очень важен контроль стресса, который часто является провокатором ДЖП. Для этого прежде всего необходимо соблюдать нормальный режим ночного сна, можно принимать травы с успокаивающим действием (валериана, пустырник, мята, хмель), использовать гидротерапию (например, тёплый душ или ванна перед сном). Большое значение имеет обучение правильному реагированию на стрессовые ситуации и доверие Богу в трудные минуты.

При гиперкинетической форме заболевания применяют шиповник, кукурузные рыльца, мяту. При гипокинетической форме — бессмертник, одуванчик, зверобой, ромашку.

Хороший лечебный и профилактический эффект оказывает гидротерапия. При ноющих болях в правом подреберье (гипокинетическая форма) полезно делать контрастные процедуры на область желчного пузыря. При схваткообразных (гиперкинетическая форма) — прикладывают тепло на область желчного пузыря (припарка, грелка). Дополнительно можно принимать тёплые ванны (37 – 38°C на 15 – 20 минут) с настоем спазмолитических трав: вахта трёхлистная, сушеница топяная, бессмертник, аир, мята, календула, берёза (листья), овёс (трава), хмель (шишки), донник (трава). Эти травы заваривают в количестве 100 – 150 г на 1 – 2 л воды, настаивают 1 – 2 часа, затем процеживают в ванну.

Помните, что режим питания, отдыха и другие принципы здорового образа жизни являются самой лучшей профилактикой заболеваний, в том числе и пищеварительного тракта.

Желаем вам хорошего самочувствия. Будьте здоровы!

Наталья Павлова,
врач, г. Емва

ГИГИЕНА МАЛЬЧИКОВ

Мамина школа

Гигиена мальчиков является более сложной, чем гигиена девочек. Существуют некоторые нюансы, на которые родителям стоит обратить внимание.

По мнению урологов, многие проблемы со здоровьем у взрослого мужчины возникают из-за того, что гигиена мальчика была неправильной или недостаточной. Поэтому внимательно осмотрите своего новорождённого малыша. Если вас что-то беспокоит или кажется непонятным — обязательно спросите у специалиста.

Обратите внимание, что мальчик рождается с физиологическим фимозом, то есть крайняя плоть целиком покрывает головку полового члена. Ситуация изменится, когда малыш подрастёт. Где-то через 2 – 3 года всё станет на свои места, спайки между головкой полового члена и крайней плотью разрушатся, и кольцо её расширится. Но в годовалом возрасте советуют привести малыша на осмотр. До 6 лет врачи предпочитают ничего не предпринимать.

Если в указанные сроки ничего не происходит (невозможно обнажить головку полового члена), фимоз обязательно следует лечить у хирурга (невылеченный фимоз может быть причиной воспаления головки полового члена, способствовать ночному недержанию мочи, затруднённому опорожнению мочевого пузыря, образованию мочевых камней, присоединению воспалительных заболеваний почек и мочевых путей).

Для своевременной диагностики истинного фимоза ребёнка необходимо проконсультировать у детского хирурга, либо уролога. Ни в коем случае не следует пытаться воздействовать на фимоз самостоятельно! Насильственное обнажение головки полового члена может привести к ущемлению её кольцом крайней плоти (парафимоз) и омертвению тканей.

Удлинённая кожица крайней плоти обычно без проблем отводится. Воспаление крайней плоти может быть вызвано недостаточной гигиеной. В результате воспаления может возникнуть фимоз патологический, который потребует обязательной операции. Подмывайте ребёнка очень осторожно. Одно неловкое движение может привести к травмированию половых органов. Во время купания ткани размягчаются, так что слегка отводите кожицу. Со временем крайняя плоть растянется. При небольшом воспалении делайте ребёнку ванночки с лекарственными травами: шалфеем, ромашкой, зверобоем.

В условиях умеренного климата уход за гениталиями мальчика следует выполнять следующим образом:

1. Важно помнить, что при резком перепаде температур при переодевании ребёнок может помочиться, поэтому следует положить ему между ножек сухую пелёнку.

2. Влажной марлей или салфеткой нужно обтереть промежность и паховые складки. Другой чистой салфеткой оботрите половые органы мальчика.

3. Кожу нельзя оставлять влажной, аккуратно просушите, избегая возникновения ранок.

4. Малыша нужно подмывать каждый раз после испражнений и перед сном.

5. Ребёнка более старшего возраста (старше 5 –6 лет) нужно приучать во время купания отодвигать крайнюю плоть и мыть головку полового члена с мылом.

Фото с сайта 123rf.com



СКАЖИТЕ «ДА» ФИЗИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ

В последнее время резко возросло количество людей, в жизни которых катастрофически не хватает физической активности. Между тем, её недостаток может вызвать серьёзные недомогания.



«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь», — сказал Гиппократ. Некоторые считают себя слишком старыми, чтобы делать физзарядку, но наука показала, что физическая активность приносит пользу всем, независимо от возраста. Пример тому 103-летний Бен Левинсон. В 1998 году он установил новый мировой рекорд в толкании ядра для мужчин старше 100 лет, бросив снаряд на 3 м и 8 см. А ведь ещё в 90 лет он был подавлен и хил, шаркал при ходьбе и готов был лечь в могилу. Недостаток физических упражнений привёл к атрофии мышц и беспомощности. Вняв призывам профессионального тренера, Бен Левинсон приступил к программе тренировок. Ежедневная 20-минутная ходьба со скоростью около 4 км/час и упражнения с грузом 3 – 4 раза в неделю дали свой результат: Бен «подрос» на 5 см и стал другим человеком.

Регулярные физические упражнения могут сделать то же и для вас.

Польза физических упражнений

- упражнения делают вас более энергичными и дают хорошее самочувствие;
- помогают снизить высокое артериальное давление;
- укрепляют кости;
- способствуют увеличению уровня «хорошего» холестерина;
- помогают справиться с диабетом;
- уменьшают риск возникновения некоторых онкологических образований;
- омолаживают организм;
- улучшают коммуникативные способности у страдающих болезнью Альцгеймера;
- улучшают психическое здоровье;
- улучшают сердечную деятельность. Они укрепляют сердце, делают его работу; более продуктивной, позволяя перекачивать большой объём крови при каждом сокращении.

Рекомендуемые упражнения

Имеются три основных типа упражнений:

- аэробика, или упражнения на выносливость;
- упражнения на растяжку;
- упражнения на укрепление силы, такие как преодоление сопротивления и подъём тяжестей.

Хотя каждый вид упражнений важен и приносит свою пользу, особенно рекомендуются занятия аэробикой из-за положительного влияния на сердечно-сосудистую и дыхательную системы и весь организм в целом.

Наибольшую пользу от занятий получают те, кто расходуют, благодаря упражнениям, более 3500 калорий в неделю. Важно отметить, что нерегулярные занятия физкультурой нельзя считать физической тренировкой.

Приведём примеры умеренной физической нагрузки (с затратой 150 калорий на одно занятие):

- бег в течение 15 минут;
- игра в баскетбол в течение 20 минут;
- плавание в течение 20 минут;
- активное садоводство в течение 30 минут;
- быстрая ходьба в течение 30 минут;
- игра в волейбол в течение 45 минут.

Тем, кому трудно бегать, рекомендуем быструю ходьбу. Кстати сказать, те, кто практикует бег трусцой от 1,5 до 30 км в неделю, страдают от травм суставов и/или мышц. Ходьба же показана большинству. Динамичная ходьба тренирует большинство мускулов и систем нашего организма. Она стимулирует выделение эндорфинов, в результате чего повышается настроение; приводит в действие все мышцы.

Упражнения «тренируют» сердцебиение

Максимальная частота сердечных сокращений во время тренировок — 220 ударов в минуту минус возраст. Этот показатель, называемый максимальным сердечным ритмом (МСР), помогает вычислить ритм тренированности сердца (РТС), который составляет 60 – 80 % от этой максимальной нормы.

Для правильного определения оптимальной работы сердца необходимо, чтобы ритм тренированности сердца оставался неизменным в течение 20 – 30 минут.

Ритм тренированности сердца

Возраст	Частота сердцебиения
20 – 24	120 – 160
25 – 29	117 – 156
30 – 34	114 – 152
35 – 39	111 – 148
40 – 44	108 – 144
45 – 49	105 – 140
50 – 54	102 – 136
55 – 59	99 – 132
60 – 64	96 – 128
65 – 69	93 – 124
70 – 74	90 – 120

Эту таблицу можно использовать для определения нормы пульса, которую в соответствии с возрастом необходимо поддерживать человеку при занятиях аэробикой. Этот уровень натренированности улучшает работу сердечно-сосудистой системы и транспортировку кислорода к тканям тела. Для определения пульса посчитайте количество ударов сердца за шесть секунд и умножьте на 10.

Помните, что чрезмерные нагрузки при физических упражнениях, могут оказаться непродуктивными.

Важные составляющие хорошей тренировки: регулярность, интенсивность и время. Занятия должны проходить как минимум 2 – 3 раза в неделю. Интенсивность должна быть пропорциональна степени натренированности. Если ваш пульс во время тренировки выше максимального для вашего возраста показателя, — замедлите темп. Если ниже минимального показателя — увеличьте интенсивность, предварительно проконсультировавшись с врачом.

Продолжительность занятий должна варьироваться, в зависимости от вашего ритма тренированности сердца, в диапазоне от 20 минут до 1 часа.

Пусть результатом ваших тренировок будут энергия, сила и оптимизм. Будьте здоровы!

По книге Алана Хэндисайса «Жизнь с избытком»

ВРАГ НЕ ПРОЙДЁТ!

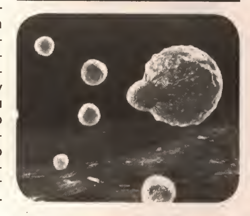
В последнее время резко возросло количество людей, в жизни которых катастрофически не хватает физической активности. Между тем, её недостаток может вызвать серьёзные недомогания.

Если «врагу» удалось проникнуть через «границу государства» — первичные барьеры (кожа, слизистые, соляная кислота в желудке, бактерицидные вещества слюны, слёзы и др.), его встречают белые кровяные тельца — лейкоциты, в основном такой разновидности, как макрофаг. Макрофаги поглощают и переваривают «пришельца», что сопровождается воспалительной реакцией: расширением капилляров, покраснением, отёком, болью, иногда повышением температуры. На этой стадии иммунного ответа также участвует удивительная система комплемента — это более 20 разных белков, которые прикрепившись на поверхности «пришельца» проходят каскад биохимических превращений. В результате мембрана бактериальной клетки продырявливается, и она гибнет. Или же комплемент «помечает» «врага» для поглощения его макрофагами.

Если «сил» последних не хватает для уничтожения чужих клеток, подключаются другие лейкоциты — В- и Т-лимфоциты. Для этого макрофаги на своей поверхности выставляют информацию о «пришельце». Особый вид Т-лимфоцитов (Т-хелперы) распознают «врага» и вызывают на помощь самое мощное оружие иммунной системы — другой вид Т-лимфоцитов, так называемых Т-киллеров, и В-лимфоциты. Первые разрушают собственные клетки организма (инфицированные вирусом или опухолевые), а В-лимфоциты продуцируют антитела, особые белки (иммуноглобулины), которые в точности подходят как ключ к замку к конкретному чужеродному агенту, связывая и обезвреживая его. Одновременно образуются клетки «памяти», которые будут хранить информацию о «пришельце» на случай его повторного вторжения. Дело заканчивают макрофаги, поглощая и переваривая «вражеские клетки».

После их уничтожения особые лимфоцитарные клетки — Т-супрессоры блокируют работу Т-киллеров и В-лимфоцитов и останавливают атаку иммунной системы.

Здесь мы представили сильно упрощённую систему иммунного ответа. Множество других клеток также участвует в «обороне», задействовано множество биохимической защиты безупречно отлажен, все компоненты работают чётко и согласованно. Можно только благодарить нашего Создателя за то, что Он снабдил наш организм такой чудесной системой защиты.



По книге Елены Титовой «Я восхищаюсь делами рук Твоих»

ДВОЙНЫЕ СТАНДАРТЫ

Сегодня, мои дорогие друзья, я предлагаю вам поговорить о том, что разрушает психику многих детей и способствует возникновению зависимости, в том числе и от химических веществ.



Фото с сайта 123rf.com

Конечно, можно говорить о множестве причин возникновения зависимостей, но одна из них, и, на мой взгляд, не самая последняя — это двойные стандарты в семье. Скажите, когда вы были маленькими, было ли такое, чтобы родители запрещали вам делать что-то такое, что сами делали? Например, папа курил сигареты и говорил, что курить — вредно? Или мама кричала на вас и на папу, но запрещала вам кричать самому, так как это неправильно? Или более «благородный» вариант, когда родители говорят детям, что нехорошо обсуждать недостатки других людей, а сами смакуют с удовольствием проблемы своих друзей. И можно привести ещё много примеров таких двойных стандартов.

Так чем же опасны эти двойные установки, как они вредят нам? В первую очередь, травмируют ещё несформировавшуюся психику ребёнка, ведь он ещё не понимает, что правильно, а что нет. И очень сложно понять, чему верить: тому, что родители или близкие нам люди говорят, или что делают? Если они говорят, что так делать нельзя, то почему сами так поступают? У ребёнка нарушается представление о правильном и неправильном, картина мира сильно искажается. А это очень опасно для формирования психики не только ребёнка, но и взрослого человека.

Ещё один вред от двойных стандартов — это скрытое в них послание, которое ребёнок очень хорошо понимает и воплощает в жизнь. Например, если родитель говорит, что курить или пить спиртное нельзя, а сам их употребляет, то он даёт ребёнку скрытое послание, что нельзя только сейчас, пока ты маленький. Когда же ты повзрослеешь и станешь таким, как я, то тебе всё будет разрешено. И наше чадо от всей души мечтает поскорее повзрослеть, чтобы можно было делать то, что делают взрослые. Или начинает делать это уже сейчас, но тайно.

Следующая опасность двойных установок — это потеря доверия и уважения к взрослым, своим родителям или друзьям. Ведь если они со своей стороны проявляют неуважение к ребёнку, лгут и лицемерят перед ним, то за что же их уважать? И он тоже учится лгать родителям, скрывать от них свои проблемы и недостатки, жить двойной жизнью, двойными стандартами. Ложь порождает ложь, лицемерие рождает ответное лицемерие, и это очень опасно.

И ещё, ведь сам человек, который даёт другому такие двойные установки, часто сам понимает, что он делает и говорит неправильно, вредя и себе, и другим. Но от этого сложно избавиться. Ведь нам так нравится учить других людей, давать советы. Но как сложно увидеть, что мы сами очень часто не следуем тем рекомендациям и наставлениям, которые с таким удовольствием раздаем окружающим. Даже в мудрой книге Библии написано о таком поведении: *«Но Он сказал: и вам, законникам, горе, что налагаете на людей бремена неудобоносимые, а сами и одним перстом своим не дотрагиваетесь до них»* (Луки 11:46).

Так Иисус осудил людей, которые любят осуждать и поучать окружающих, но сами не живут так.

Итак, я предлагаю вам начать наблюдать за собой: даёте ли вы окружающим послания с двойными стандартами? И если да, то просите нашего прекрасного Господа, чтобы Он помог вам избавиться от этого недостатка и стать честным и искренним человеком, у которого слова всегда соответствуют его делам.

«Посему, отвергнув ложь, говорите истину каждый ближнему своему, потому что мы члены друг другу» (Ефесянам 4:25).

Роман Космынин

Влияние музыки

Музыка оказывает сильное влияние на организм человека. Она воспринимается не той частью коры головного мозга, которая контролирует процессы мышления, а через гипоталамус — центр эмоций. Звуки музыки с её ритмом и гармонией воздействуют на вегетативную нервную систему, которая, в свою очередь, оказывает влияние на частоту пульса, дыхание, рефлексы и секрецию эндокринных желёз — выделение гормонов стресса и половых гормонов. Таким образом, музыка, воспринимаемая человеком через эмоциональный, а не через интеллектуальный центр головного мозга, вызывает эмоциональную реакцию, характер которой зависит от характера самой музыки: успокаивающей, бодрящей, облагораживающей или наоборот. Люди — существа музыкальные; они реагируют на музыку спонтанно, подсознательно, не задумываясь. Музыка, влияющая на эмоциональный центр мозга, является духовной силой, формирующей нравственность слушателя.

Музыка вызывает сенсорную (чувственную) и моторную (двигательную) реакции. Маршевая музыка способствует чётким, резким движениям рук и ног, музыка в стиле «рок-н-рол» — несбалансированным чувственным движениям тела. Рок — одно из средств эмоционального и физического общения, при котором доля интеллектуального общения посредством слова значительно уменьшается.

Композитор Х. Хэнсон говорил: «Музыка — это удивительно тонкое искусство с огромным разнообразием эмоциональных оттенков. В зависимости от их сочетания музыка может быть успокаивающей или подбадривающей, облагораживающей или опошляющей, философской или разнузданной. В ней есть силы добра и зла. И прежде чем использовать музыку как социальную силу или как терапевтическое средство, нужно изучить её влияние на человека». За оказанную услугу сатана обязательно предъявит счёт. И когда болезнь, на какое-то время отодвинутая на задний план, вернётся, лечить её будет гораздо сложнее. Итак, истинное исцеление включает три аспекта:

1. снятие острых симптомов,
2. устранение причины заболевания,
3. поддержка восстановительных процессов.

Библейский урок

1. Как музыка помогала царю Саулу, который мучился от беспокойства?

«Давид, взяв гусли, играл, — и отраднее, и лучше становилось Саулу, и дух злой отступал от него» (1 Царств 16:23). ____________

____

Библия рассказывает нам, как эффект музыки помогал Саулу преодолевать моменты депрессии и упадка моральных и физических сил.

2. Что Библия говорит о нашем теле?

«Ибо вы — храм Бога живого, как сказал Бог: "вселюсь в них и буду ходить [в них]; и буду их Богом, и они будут Моим народом"» (2 Коринфянам 6:16).

____

Сказано, что человек — это храм, в котором Бог желает пребывать Своим Духом. Как раньше, так и сейчас в храмах можно услышать гармоничную музыку.

3. Как отреагировали Моисей и Иисус Навин на чуждую музыку в среде Израильского народа?

«И услышал Иисус голос народа шумящего, и сказал Моисею: военный крик в стане. Но [Моисей] сказал: это не крик побеждающих и не вопль поражаемых; я слышу голос поющих. Когда же он приблизился к стану и увидел тельца и пляски, тогда он воспламенился гневом, и бросил из рук своих скрижали, и разбил их под горою» (Исход 32:17-19)

____

ФИО ______________________________________

Почтовый индекс____________ **Адрес**____________________

Прошу прислать мне Библейский курс

☐ **«Наполни жизнь праздником» (основы здорового образа жизни)**

☐ **«Удивительные открытия» (основы христианского учения)**

Впишите ответы на вопросы, используя Библию. Вырежьте заполненный урок из газеты и пришлите в редакцию по адресу:

424028, Россия, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, а/я 30, «Ваши ключи к здоровью», Библейский урок.

В ответ вы получите бесплатные библейские уроки по основам христианской веры или по основам здорового образа жизни (на ваш выбор).

Духовное здоровье

МОЛИТВА ОБ ИСЦЕЛЕНИИ

Имеет ли смысл молитва об исцелении без твёрдой безусловной уверенности в нём? На что надеяться тем, перед заболеваниями которых медицина бессильна? Размышления пастора Романа Гейкера будут интересны всем, кто задавался подобными вопросами, и тем, кто ещё не думал об этом.


Фото с сайта 123rf.com

В общине, пастором которой я являюсь, существует традиция молиться всем вместе о проблемах друг друга. Эти молитвенные просьбы поступают ко мне в записках. Большая часть из них — это просьбы помолиться о больных. За время своего служения я около десятка раз совершал обряд елеопомазания. Каждый раз втайне надеялся увидеть чудо. Мой друг, пастор, год назад молился за девочку с тяжёлым психическим заболеванием. Буквально сразу после молитвы наступило улучшение, и после этого болезнь не возвращалась. В моей нынешней общине есть люди, кто после молитвы были исцелены от онкологических заболеваний. Но, увы, есть те, кто после молитвы продолжает на грани отчаяния вести изнуряющую борьбу с «врагом» в собственном теле.

Церковь адвентистов седьмого дня, где я служу Богу, никогда не противопоставляла молитву об исцелении и обращение к врачам. Адвентисты поддерживают создание медицинских учебных заведений, клиник, санаториев. Радикально-харизматическое представление «есть вера — нет болезней» или «официальная медицина и Божье исцеление несовместимы» никогда не находили сочувствия среди адвентистов. Новый Завет упоминает о болезнях Павла, Тимофея, Епафродита, Трофима. Павел даёт медицинские рекомендации Тимофею в связи с его желудочным заболеванием, не ограничиваясь призывом молиться. То, что Павел, находясь в римской тюрьме, упоминает о Луке как о враче (в Послании к Колоссянам) даёт основания полагать, что Лука не прекратил медицинской практики после обращения.

Но как быть с очевидным фактом, что в окружающем мире сверхъестественное исцеление в ответ на молитву — скорее исключение, чем правило? Чем является чудесное исцеление по вере — случайностью либо трудноуловимой, труднодоказуемой закономерностью, находящейся на грани случайности?

В одной из больниц Сан-Франциско 393 пациента-сердечника участвовали в эксперименте, результаты которого трудно интерпретировать однозначно. За половину из них молились. Ни сами больные, ни врачи не знали, кто в какой список вошёл. Опыт, впоследствии неоднократно повторённый другими, показал, что даже такая молитва — за незнакомых людей и ради эксперимента — даёт некоторые плоды. Среди тех, за кого молились, оказалось меньше умерших, они быстрее выздоравливали и меньше нуждались в медикаментах.

Практически все врачи соглашаются с тем, что случаи исцеления, не поддающиеся объяснению с точки зрения медицины, реальны. Реальны, но немногочисленны.

Замечено, что свидетельства о чудесах чаще приходят из развивающихся стран. Вспоминаю рассказ о том, как в Индии адвентистского пастора из США, проводившего евангельскую программу, пригласили помолиться за исцеление находящейся при смерти девочки. Он растерялся, но согласился. И девочка исцелилась. И там подобные случаи — обычная, повседневная практика.

Открывая Евангелие, мы встречаем чудеса исцелений в изобилии. На основании подобных свидетельств Слова Божьего мы можем сделать вывод, что сверхъестественные исцеления реальны. Они происходят и сегодня, но они остаются чудом, а не закономерностью или правилом.

Встречаясь в своём служении с людьми, нуждающимися в исцелении, я невольно задаю себе вопрос: на что буду уповать я, если подобное случится со мною? Буду ли жаждать чуда? Да, несомненно. Стану ли в точности исполнять предписания врачей? Скорее всего, я буду к ним очень внимателен. Конечно, я соберу максимум информации, и буду осторожен, помня о многочисленных случаях ошибок и халатности со стороны врачей. Но для меня очевиден факт, что технический прогресс и развитие медицины для избавления человечества от болезней сделали многое. Я убеждён, что медицинские открытия — это благословение Божье. И многочисленные медицинские учреждения, поддерживаемые Церковью — это часть Божьего плана исцеления.

А если вдруг моё здоровье будет неумолимо угасать под действием неизлечимого недуга? Сложный вопрос. До конца ответить на него можно, только оказавшись в такой ситуации. Я, несомненно, буду верить в исцеление. Но я не хотел бы ставить истинность моего упования в зависимость от исцеления. Надеюсь, что не утрачу ощущение близости Господа, если придётся проходить сквозь долину непрестанной боли, отчаяния и смертной тени. И, наверное, моё доверие Господу станет глубже, чем сегодня в убаюкивающем внешнем благополучии.

«К Господу воззвал я в скорби моей, и Он услышал меня; из чрева преисподней я возопил, и Ты услышал голос мой» (Иона 2:3).

Роман Гейкер,
пастор, г. Москва

Христос-Целитель

ГОСПОДЬ ПОЗАБОТИЛСЯ ОБО МНЕ


Фото с сайта 123rf.com

В городе, где мы жили в Узбекистане, настали трудные времена. Хорошо оплачиваемую работу найти было очень трудно. Приходилось соглашаться на любые варианты. Я была специалистом по штукатурке. Подвернулся случай выехать в Казахстан — штукатурить частный дом. Поехали мы вдвоём с 17-тилетним сыном. Денег хватило только на проезд в один конец и на питание на неделю. Мы начали штукатурить второй этаж. Сын готовил раствор внизу и подавал наверх. Я наверху принимала вёдрами. Тогда мне было 52 года.

На третий день работы я в какой-то момент почувствовала хруст в суставах. Мне стало сложно поднимать раствор. Сыну пришлось делать всю сложную работу за меня. С каждым днём мне становилось всё хуже. Передвигаться без боли могла только на четвереньках.

Мне казалось, мы попали в безвыходную ситуацию: хозяин мог в любую минуту выставить нас на улицу, заработать не успели, а без денег в чужой стране не стоило даже мечтать о врачебной помощи. Так прошло пять дней. Я двигалась, превозмогая острые боли. Был ноябрь. Выпал снег, и стало холодно. В доме тоже было очень холодно, хотя топили печь.

Я плакала и молилась Богу, прося о помощи в этой сложной ситуации. Наступила суббота. Так получилось, что нас вдвоём отвезли в церковь на машине. Народу в церкви было очень много. Оказывается, в этот день проходил конгресс, на который съехались представители всех азиатских стран СНГ.

Господь позаботился обо мне. Меня познакомили с человеком, который смог оказать мне первую помощь. Оказалось, у меня сместились позвонки в районе грудной клетки и было защемление в пояснично-крестцовом отделе позвоночника. Роман оказался массажистом-костоправом от Бога, у него золотые руки! Благодаря Богу и лечению Романа, я встала на ноги, закончила работу и вернулась домой вместе с сыном. Вот так Господь позаботился о нас. Я верю, что Он также позаботится о всех, кто обратится к Нему с верою.

Мавлюда Хамраева,
г. Новосибирск

КАК БОГ ИЗБАВИЛ МОЮ СЕМЬЮ ОТ ПЬЯНСТВА

Не зависимость



Я родился в городе Твери. С моим отцом мама развелась, когда мне было около трёх лет, по причине его пьянства и применения физической силы. После развода мама начала активно налаживать свою личную жизнь. Но, выйдя замуж, она вскоре вновь развелась.

Мне было десять лет, когда в нашей жизни появился Александр, сожитель, с которым мама начала потихоньку выпивать дома. Потом она начинала приходить с работы навеселе. У неё появлялось всё больше поводов поднять себе настроение. Она начала часто менять место работы. В результате я ушёл на последний план. У нас дома всё чаще стали появляться собратья по стакану, которые воровали у нас вещи. Мне больно было смотреть на это, и я очень страдал, что был обделён материнским вниманием и любовью! Бывали такие времена, что у нас не было еды. Я не мог больше жить в такой обстановке. А маму всё дальше и дальше засасывало в это болото.

На моё счастье, бабушка Лида забрала меня жить к себе. Я твёрдо решил, что когда вырасту, то не буду ни пить, ни курить! Тогда мне было около 15 лет. Мысль о том, как избавить маму от этой страшной зависимости, не давала мне покоя. Я предлагал ей кодироваться, гонял всех, с кем она пила. Периодически приезжал, общался, но ничего не помогало. Бывали времена, когда мама не пила неделю-две, но когда появлялись деньги, всё начиналось снова.

В конце концов, мы с бабушкой приняли решение лишить маму родительских прав, так как она получала алименты и тратила их не по назначению. Это и стало отправной точкой в изменении сознания моей матери. Маму вызвали в администрацию для беседы о тех перспективах, которые её ждали. Когда она вышла из зала заседания, я увидел в её глазах столько разочарования, и в то же время она понимала, что ей нужно менять своё отношение к жизни!

Когда мне исполнилось 17 лет, появилась возможность съехать из коммунальной квартиры и переехать в отдельное жильё. И Бог так чудно всё устроил! Вопрос о лишении родительских прав отпал сам собою. Переезд состоялся, и я запретил маме говорить кому-нибудь наш новый адрес, чтобы хоть как-то сократить круг общения с прежними «друзьями».

В один прекрасный день в нашу новую квартиру позвонил молодой человек и предложил изучать библейские уроки. Мама с удовольствием согласилась. Потом мама стала ходить в какую-то религиозную организацию и приняла крещение. Меня это очень настораживало. Средства массовой информации очень много говорили о сектах, которые оставляли многих людей без квартир и личного имущества. Но я видел, как меняется мама. Она перестала выпивать, курить, стала пропадать нецензурная речь. Я радовался, но до конца не верил, что это навсегда! Через год принял крещение и её сожитель Александр, и они официально поженились. Их брак благословили в церкви.

Следом за Александром приняла крещение моя бабушка Лида! У нас в квартире стала собираться домашняя церковь. Мама активно звала меня в церковь, рассказывала о Боге. Меня это начинало раздражать. Мне казалось, что раньше маму интересовало только спиртное, а теперь — только Иисус Христос. Я как был на втором плане, так и остался. Несколько раз я приходил домой под градусом в то время, когда собирались люди. Смеялся и говорил, что они фанатики и им лучше отсюда уйти.

Шло время, у меня появилась семья, родился сын Иван. Вроде бы, всё хорошо, но не было радости и гармонии в жизни. Её я пытался находить в шумных компаниях, на дискотеках, на футболе, в спиртных напитках, но никак не в семье. Так прошли годы, я потерял семью, потом работу, водительские права (любил ездить пьяным за рулём), сломал ногу. Полгода я толком нигде не работал, всё чаще стал выпивать. На бутылку всегда было проще найти денег, чем решить какую-то проблему!

Однажды я встретил случайно на улице свою маму. Я был рад этой встрече. Мы откровенно и душевно пообщались, вспомнили всю нашу прошлую жизнь. В тот же день я попросил маму организовать мне встречу со священнослужителем. Со мной согласился пообщаться пастор церкви, в которую ходила мама. Через месяц я сам принял крещение. Одним днём решилась проблема с алкоголем, никотином, наладились отношения с близкими и родными. Стоило только сделать первый шаг в сторону Бога и переступить через своё «я». Маме это стоило восемь лет молитв за сына.

Прошло четыре года. Сейчас я создал новую, христианскую семью. У нас с женой две дочери. С сыном от первого брака мы периодически видимся и держим связь по телефону. Спасибо Богу за Его любовь и заботу!

Надеюсь и верю, что мой опыт поможет людям поверить в Божью любовь и обратиться к Нему за помощью. Пусть благословит вас Господь во всех добрых начинаниях!

Константин Варфоломеев,
г. Санкт-Петербург.

Дорогие друзья!

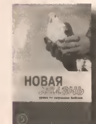
Мы надеемся, что те, кто страдают от такой серьёзной болезни, как алкоголизм, нашли в этом опыте полезную для себя информацию о том, Кто и что может помочь преодолеть эту зависимость.

В помощь тем, кто испытывает сильное влечение к алкоголю, а также для их родственников, вынужденных нести на себе тяжёлое бремя последствий этого пристрастия, предлагаем в подарок брошюру «Алкоголизм: выход из кризиса».

Заявку можно прислать в любой письменной и устной форме, написав по адресу, указанному на последней странице газеты, или позвонив по телефонам **(8362) 738254, 8-927-883-8483.**

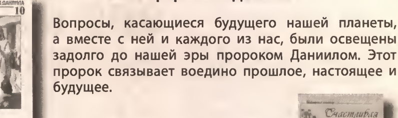
ЗАОЧНАЯ БИБЛЕЙСКАЯ ШКОЛА

Не пропустите!



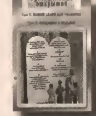
«Новая жизнь»

У вас нет Библии, но вы хотели бы познакомиться с её содержанием и основами христианского вероучения? Успешно окончив этот курс, вы получите Библию в подарок.



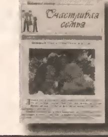
«Тайны пророчеств Даниила»

Вопросы, касающиеся будущего нашей планеты, а вместе с ней и каждого из нас, были освещены задолго до нашей эры пророком Даниилом. Этот пророк связывает воедино прошлое, настоящее и будущее.



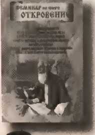
«Удивительные открытия»

Если у вас есть Библия, уроки этого курса помогут вам самостоятельно изучить её основные темы. Вы откроете для себя удивительные тайны Священного Писания и убедитесь, что книга, которой вы обладаете, — настоящее сокровище.



«Счастливая семья»

Вас ждут интересная информация и новые идеи, которые помогут в ваших взаимоотношениях со всеми членами семьи.



«Откровение»

Самая таинственная книга, входящая в состав Библии, поможет вам заглянуть в будущее, по-новому осмыслить историю мира и свою собственную судьбу.

Вам предоставляется комплект уроков для домашнего изучения. Уроки снабжены подробными комментариями. Контрольные задания построены по принципу вопрос-ответ.
Письмо-заявку направляйте по адресу: **424028, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, а/я 30.**
(Просьба разборчиво указать ваш обратный адрес и название выбранного вами курса).
Эти и другие уроки доступны для скачивания на сайте газеты:
www.sokrsokr.net/content/view/433/243/
Ответы на задания можно присылать по электронной почте: **zayavka@sokrsokr.net.**
Наши учителя готовы вести электронную переписку с учениками.
Бесплатно и доступно для каждого!
Все, кто успешно закончат обучение в ЗБШ, получат в **ПОДАРОК** христианскую книгу.

ДВУХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ ПОМОГАЕТ БЫСТРО СБРОСИТЬ ВЕС

Ежедневное употребление двух больших порций еды вместо шести маленьких с тем же количеством калорий, как показало новое исследование, эффективнее действует в борьбе с лишним весом.

У участников исследования, страдающих сахарным диабетом II типа, питавшихся исключительно завтраками и обедами на протяжении 12 недель, индекс массы тела (ИМТ) снизился в среднем на 1,23 пункта. А люди, употреблявшие подобное количество пищи, но в шесть приёмов, потеряли только 0,82 пункта, сообщает GlobalScience.ru.



В своей работе учёные опирались, главным образом, на результаты более ранних исследований, доказывающих, что частое употребление пищи не увеличивает потерю лишнего веса. Частые перекусы, как прежде считалось, помогают контролировать аппетит, а снижение веса зависело от регулярности питания. ИМТ определяет уровень жира в организме человека и указывает соотношение роста и веса. Ожирение наступает, когда ИМТ равняется 30 пунктам. Участниками последнего исследования являлись люди, со средним ИМТ равным 32,6 пунктам.

Исследователи полагают, что большое значение для поддержания нормального веса имеют как частота питания, так и время приёма пищи. Наиболее благоприятным временем для завтрака диетологи считают период с 6 до 10 часов утра, а для обеда — период с 12 до 4 часов после полудня. При этом учёные подчёркивают, что очень важно не пропускать завтрак. При двухразовом питании снижается содержание жира в печени и заметно повышается чувствительность к инсулину, чего не наблюдается при шестиразовом питании.

ОТКАЗ ОТ УЖИНА СНИЖАЕТ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Аргентинские исследователи провели наблюдение за людьми, страдающими повышенным артериальным давлением, которые экспериментально перешли с трёхразового на двухразовое питание. Отказ от ужина уже через несколько дней показал позитивные результаты: давление нормализовалось, и прекратились ночные головные боли.

Для гипертоников самым тяжёлым барьером во время эксперимента было психологически побороть чувство страха перед голодом. Для многих употреблять пищу последний раз в два часа дня казалось невыполнимым заданием. Врачи их заверили, что голод в последующие дни станет менее ощутим, что и произошло.

Ночные головные боли через некоторое время прекратились, но не у всех участников эксперимента. Было замечено, что некоторые пациенты чувствовали себя лучше, если не употребляли и воду на ночь. По результатам исследования, людям, страдающим гипертонией, было предложено перейти на двухразовое питание, включающее только завтрак и обед.



ОДИН АПЕЛЬСИН В ДЕНЬ ПРЕДОТВРАТИТ ИНСУЛЬТ

Последние исследования в области профилактики сердечно-сосудистых заболеваний выявили удивительные свойства апельсина. Для предотвращения инсульта достаточно употреблять всего один апельсин в день, чтобы избежать закупорки кровеносных сосудов.

Однако не стоит считать апельсин панацеей от повышенного артериального давления, продолжая вести неправильный образ жизни, отдавая предпочтение мясной пище и не включая в свой рацион овощей и фруктов. Профилактика инсульта рассматривается комплексно.



Сегодня считается доказанной связь между уровнем холестерина и риском развития инсульта, и многие исследователи считают пищу, содержащую насыщенные жиры, мясные продукты и яйца, главной причиной закупорки сосудов, провоцирующей повышенное артериальное давление.

ОЛИВКОВОЕ МАСЛО ПОМОЖЕТ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ИЗЖОГИ

Норвежские исследователи провели эксперимент, во время которого предложили людям, страдающим от изжоги, заменить использование обычного подсолнечного масла на оливковое.

Результат поразил как больных, так и самих врачей. Прошло всего несколько дней с начала эксперимента, как у людей исчезли все симптомы изжоги, тревожащие на протяжении многих лет.

Врачи считают, что данное исследование сделало серьёзный прорыв в лечении изжоги, так как результат был достигнут в кротчайшие сроки без использования медикаментов, а только лишь путем изменения в рационе

Источник: biblepravda.com



Готовим вместе с сотрудниками ТРК «Три Ангела»

Салат из цветной капусты

Состав: небольшой вилок цветной капусты, 200 г варёной фасоли, 200 г маслин, оливковое масло.

Цветную капусту отварить, разделить на небольшие соцветья. Отдельно отварить фасоль и смешать с капустой и маслинами. Заправлять оливковым маслом.

Любовь Русина,
психолог

Борщ без капусты

Этот рецепт будет особенно интересен молодым кормящим мамочкам, потому что в нём нет капусты, которая плохо сказывается на пищеварении малышей. Зато там так много витаминов!

Состав: 0,5 кг свёклы, 300 г свекольной ботвы, 6 картофелин, 2 луковицы, 1 перец, 1 морковь, базилик.

В кипящую воду добавляем пассерованный лук, нарезанную соломкой свекольную ботву, через 5 минут — картофель, нарезанный брусочками, и натёртую на крупной тёрке морковь. Солим, затем добавляем нарезанный брусочками болгарский перец, натёртую на крупной тёрке и пассерованную свёклу, очищенный от кожуры и нарезанный брусочками помидор. В конце добавьте нарезанный базилик и варите ещё 3 минуты.

Елена Уткина,
менеджер иногороднего вещания

Вегетарианская пицца с укропом

Оригинальными вкусовыми качествами обладает пицца с укропом и свежими овощами. Наверняка такая пицца понравится детям. Кроме того, она намного полезнее любой другой пиццы, ведь свежие овощи содержат гораздо больше витаминов, чем термически обработанные!

Состав: 2 упаковки замороженного бездрожжевого теста, 100 г укропа, 200 г творога, 2 моркови среднего размера, 200 г брокколи (желательно свежей), 200 г помидоров, 4 пера лука-порея (можно использовать и обычный зелёный лук), 1 банка маслин без косточек.

Тесто разморозить в соответствии с инструкцией. Обе упаковки размороженного теста соединить вместе, скатать в овал и раскатать в большой прямоугольник. Выложить тесто на противень и запекать при 375°С в течение 10 –12 минут. Готовый корж вынуть из духовки и охладить до комнатной температуры.

Укроп мелко нарезать и смешать с творогом. Обмазать этой смесью готовый охлаждённый корж. Брокколи, морковь и помидоры нарезать, выложить на творожно-укропную смесь. Маслины нарезать кружочками, посыпать ими пиццу поверх овощей. Пицца готова!

Екатерина Сажина,
администратор

Домашний майонез

У нас дома все любят майонез, кроме того, без него не обходится почти ни один салат. Но по составу производственный майонез не назовешь полезным. Поэтому мы дома используем его простой заменитель.

Состав: 1 стакан сметаны, 0,5 чайной ложки соли, 0,5 чайной ложки куркумы, 3 ст. ложки подсолнечного масла, 1 чайная ложка сухого порошка горчицы, 0,5 чайной ложки лимонного сока, нарезанная зелень.

Смешать в сметане все сухие ингредиенты, затем добавить масло. Дать настояться 15 минут. Майонез готов! Приятного аппетита!

Татьяна Малышева,
директор маркетингового отдела

Эти и другие рецепты вы можете прочитать на сайте ТРК «Три ангела» по ссылке **www.3angels.ru/files/subscribe/zdorovie/10-10-01.htm**

ЦЕРКОВЬ “ИСТОЧНИК ЖИЗНИ”

4325 Zachary Lane North,
Minneapolis, MN 55442

Расписание служений:
Пятница, 19:00 – 20:00 — Исследование Библии
Суббота, 10:00 – 11:00 — Исследование Библии
11:15 – 12:30 — Богослужение

The joy of the Lord is your strength!



Приглашаем на богослужения Церкви

«Живое Слово»!



Каждую субботу в 10:00 утра и в 6:00 вечера.
Адрес: 16022 SE Stark Ave., Portland OR 97322.

Слушайте наши радиопередачи «Я так верую» на волнах «Радио 7» 1010 AM, с понедельника по четверг с 12:00 до 12:30 дня.
По четвергам в 2:00 дня — час прямого эфира.
По воскресеньям в 7:00 вечера — молодёжное Ток Шоу «Смещая Акценты».

Телеканал открытая книга город спокен антенна 39.3



программы о здоровье, семье, молодёжные программы, музыка, проповеди и многое другое круглосуточно на канале **«Открытая Книга» 39.3** в городе Спокен
смотрите в интернете на сайте **www.openbooktv.com**

церковь открытая книга

1725 W.Courtland Ave, Spokane, WA

Расписание богослужений
Пятница: 6:00 pm - Богослужение
Суббота: 9:30 am - молитвенное служение
10:00 am - Богослужение

Сердечно Вас приглашаем!

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ на Богослужения Церкви АСД «Парусия»!

Суббота:
С 10:00 до 11:00 — изучение Священного Писания разной тематики во всех возрастных группах.
С 11:15 до 12:30 — Богослужение (пение, молитвы, детские истории, опыты, проповедь).

Пастор Церкви — Виктор Крушеницкий, магистр Богословия.

Наш адрес:
116 Lakeland Hills Way SE,
Auburn, WA 98092.

E-mail: vkrushen04@yahoo.com
www.Steps2God.org
tel: 253-632-4098

Приглашаем всех желающих для изучения Божьего слова

Занятия проходят по субботам в 9:30 утра

АДРЕС:
5108 106 AVE.
EDMONTON, CANADA
ТЕЛ: (780) 465-4426

Центр духовного возрождения

Богослужения проходят:
Пятница 19:30 вечера
Суббота 10:00 утра

1809 Gardena Ave
Glendale CA 91204
www.novoe-nachalo.com
(818) 662-9044

Центр духовного просвещения

15318 SE Newport Way
Bellevue, WA 98006
(425) 687-6590

Еженедельно по субботам:

9:30 — молитвенное служение.
10:00 — Библейская школа с отдельными классами для всех возрастов.
11:15 — Богослужение: музыкальное славословие, ходатайственная молитва, рассказ для детей, личные свидетельства о Божьей силе и чудесах, проповедь Виталия Олийника, личные молитвы.

Если Вы в какую-то из суббот не в состоянии прийти на богослужение, смотрите проповедь в 12:15 дня в прямом эфире на вебсайте Центра по адресу **www.russiancenters.com**

Филиалы Центра:

СЕВЕРНЫЙ — 2802 Colby Ave, Everett, WA 98201;
ЮЖНЫЙ — 9720 18th Street Ct. E. Edgewood, WA 98371.
Начало — в 10:00 утра каждую субботу.

Программа и содержание богослужений одинаковы в любом из мест проведения благодаря тождественности материала для Библейской школы и прямой видеотрасляции проповеди.
*Добро пожаловать в **ближайшую субботу!***

ЦЕНТР ДУХОВНОГО ПРОСВЕЩЕНИЯ В ТАКОМЕ

1301 S. Baltimore, St. Tacoma, WA 98465

ПЯТНИЦА 7:00 вечера — изучение Библии и молитвенное служение.

СУББОТА 2:00 дня — Библейская Школа.
3:15 дня — Богослужение.
7:00 вечера — молодежное служение.

Мини-церкви в малых группах: Понедельник, вторник, четверг в 7:00 вечера.

Чтобы узнать адрес, звоните по телефону: **(253) 205-79-00**

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!

Газета «Ваши ключи к здоровью» №09(33)
Главный редактор — Наталья Воронина.
Ответственный за выпуск на северо-западе США — Виталий Олийник. Адрес редакции: 424028, Россия, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, а/я 30. redaktor@sokrsokr.net
Газета печатается в 25 городах и распространяется на территории России, стран СНГ и Соединенных Штатов Америки.
Общий тираж 402 955 экз.
Тираж в Bellevue 6 500 экз.

Учредитель издательства на северо-западе США — Центр духовного просвещения. Federal EIN# 42-1585367
Издается под патронатом Координационного Совета русскоязычных церквей Христиан Адвентистов седьмого дня северо-запада США. Стоимость подписки на год, включая доставку — $20.00. Подписка вместе с газетой «Сокрытое Сокровище» — всего $30.00!
По всем вопросам связывайтесь с издательством любым удобным способом:
Russian Center P.O. 6936
Bellevue, WA 98008 (425) 687-6590
editor@russiancenters.com

Мы уверены,что рекомендации, содержащиеся в этой газете, полезны для большинства людей. Но ваш организм может иметь особенности. Поэтому, прежде чем применять все прочитанное на практике, посоветуйтесь с вашим врачом.
Редакция не сообщает читателям адреса авторов статей и не имеет возможности давать индивидуальные медицинские консультации.